



魚のおろし煮

魚(さば・さわら)	1切	煮汁	
酒	小さじ1	だし汁	大さじ2
しょうが汁	少々	しょうゆ	小さじ1
片栗粉	大さじ1	みりん	小さじ1
油	大さじ1/2	酢	小さじ1
		大根	3cm

料理時間35分
(つきっきり30分)

エネルギー	244kcal
たんぱく質	13.7g
脂質	13.4g
塩分	1.2g

作り方

下ごしらえ

食べやすく切る 酒+しょうが汁を
かけておく



汁気をとって片栗粉をまぶす



大根をおろす 軽くしぼる



フライパンに油を熱し、
魚の両面を焼く



鍋に煮汁を煮たて、焼いた魚を
入れ1~2分煮る



しぼった大根おろしを加えて
ひと煮立ちさせる

